Schlafstörung

Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörungen (Fachbegriff: **Insomnien**) bedeuten, dass der Schlaf über einen längeren Zeitraum **nicht erholsam oder gestört** ist. Das kann sich zeigen durch:

- **Einschlafprobleme** (länger als 30 Minuten zum Einschlafen)
- **Durchschlafprobleme** (häufiges nächtliches Erwachen)
- **Frühes Erwachen** (mit dem Gefühl, nicht ausgeschlafen zu sein)
- **Nicht erholsamer Schlaf**, trotz ausreichender Schlafdauer

Wie viel Schlaf ist normal?

Die benötigte Schlafdauer ist individuell unterschiedlich:

- Erwachsene: **6–8 Stunden** pro Nacht
- Entscheidend ist nicht die exakte Stundenzahl, sondern:
  → **Fühlen Sie sich tagsüber erholt und leistungsfähig?**

Was sind mögliche Ursachen für Schlafstörungen?

Psychische Belastungen

- Stress, Sorgen, Grübeln
- Depressionen oder Angststörungen

Körperliche Ursachen

- Schmerzen
- Atemprobleme (z. B. Schlafapnoe)
- Hormonelle Veränderungen (z. B. Wechseljahre)

Medikamente oder Substanzen

- Koffein, Alkohol, Nikotin
- Bestimmte Medikamente (z. B. Cortison, Antidepressiva)

Ungünstige Gewohnheiten

- Zu spätes Essen
- Bildschirmnutzung im Bett
- Unregelmäßige Schlafzeiten

Was hilft bei Schlafstörungen? – Ihre Schlafhygiene-Checkliste

1. Regelmäßige Schlafzeiten

- Jeden Tag **zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen**, auch am Wochenende

2. Reizarme Abendgestaltung

- 1–2 Stunden vor dem Schlafen: **kein Handy, kein Fernseher, keine Arbeit**

- Stattdessen: Lesen, Entspannungsübungen, Musik hören

3. Stimulanzien vermeiden

- Kein **Koffein oder Nikotin** ab dem Nachmittag
- Alkohol kann das Einschlafen fördern, **stört aber den Tiefschlaf**

4. Ruhige, angenehme Schlafumgebung

- Dunkel, leise, kühl (ca. 18–20 °C)
- Bequemes Bett, keine störenden Lichtquellen

5. Leichtes Abendessen

- Nicht hungrig, aber auch nicht vollgegessen ins Bett
- Keine schweren, fettigen oder scharfen Speisen abends

6. Bewegung – aber nicht spät

- Täglich Bewegung (z. B. Spaziergang), aber kein intensiver Sport direkt vor dem Schlafen

7. Nur schlafen im Bett

- Nicht im Bett arbeiten, fernsehen oder essen
- Das Gehirn soll das Bett nur mit **Schlaf und Erholung** verbinden

8. Entspannungstechniken

- Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Meditation
- Regelmäßig praktiziert können sie helfen, zur Ruhe zu kommen

Was tun bei nächtlichem Aufwachen?

- Nicht auf die Uhr schauen
- Im Bett bleiben, ruhig atmen, entspannen
- Wenn der Schlaf nach 20–30 Minuten nicht kommt:
  → Aufstehen, leise Beschäftigung (z. B. Buch lesen), dann erneut versuchen

Hilft eine Schlafmittel?

Nur im Ausnahmefall!

- Schlafmittel (z. B. Benzodiazepine, Z-Substanzen) **dürfen nur kurzfristig und unter ärztlicher Aufsicht** eingenommen werden
- Langfristiger Einsatz kann zu Abhängigkeit und weiteren Schlafproblemen führen

Alternative:

- **Pflanzliche Präparate** (z. B. Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel)
- **Melatoninpräparate** (z. B. bei Schichtarbeit oder Jetlag)

Bitte sprechen Sie vor der Einnahme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker.

Wann sollte man ärztliche Hilfe suchen?

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn:

- Die Schlafprobleme **länger als 4 Wochen** bestehen
- Sie sich **tagsüber stark beeinträchtigt** fühlen (Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit)
- **Schnarchen, Atemaussetzer oder unruhige Beine** Ihren Schlaf stören
- Der Verdacht auf **Depression, Angststörung oder chronischen Stress** besteht